

# Rhestr Siopa



## Wythnos yma, mae angen i fi brynu...

- Tatws trwy'u crwyn
- Tatws melys
- Tatws
- Gwrdd cnau menyn
- Shibwns
- Winwns
- Clofs neu biwrî garlleg
- Puprau cymysg
- Moron
- Courgette
- Brocoli
- Seleri
- Ffa gwyrdd
- Tomatos
- Ciwcymbr
- Bananas
- Mefus
- India-corn wedi rhewi
- Powdwr bouillon neu stoc llyisiau halen isel
- Perlyisiau cymysg sych neu ffres
- Ffiledau pysgod gwyn wedi rhewi
- Sesnink jerk
- Paprica (dewisol)
- Taeniad braster llyisiau
- Powdwr tsili
- Pupur du
- Cig eidion coch
- Cig moch coch
- Tiwna mewn dŵr
- Ffa mewn tun, fel ffa Ffrengig coch
- Brest cyw iâr
- Tomatos wedi'u sleisio
- Salad ffa cymysg mewn tun
- Saws soi halen isel
- Reis gwyn
- Pasta
- Macaroni
- Bara gwenith cyflawn
- Caws caled, fel Cheddar
- Tortilas
- Menyn pysgnau heb halen/siwgr ychwanegol
- Llaeth hanner sgim
- Blawd corn
- Iogwrt Groegaidd
- Caws meddal braster isel
- Wyau
- Cramwythod

Cliciwch yma am ein cynlluniau bwyd

Cliciwch yma am ryseitiau

Yn ôl i #bwydteulu